

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 27 Mai 2021

Au sommaire de cette édition :

Page 2 : Maman, Mamma, Mummy

Page 6 : La rubrique du rire et de l'humour

Page 9 : Gymnastique - Exercices avec un ballon

Page 11 : La Rubrique de Bob : Jerry Lewis

Page 11: Country: Mama's Sunshine, Daddy's Rain

Page 12 : Conseil Santé : L'Alimentation

Page 14 : Cuisine de Cristiane : L'histoire du Pitalugue et du Colombier

Page 15 : Recette du Colombier

Page 16 : La Fête des Voisins

Page 19 : Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Cette Nuit-Là

Page 20 : Exercice Cérébral et Solutions

Page 23 : Courrier des Lecteurs

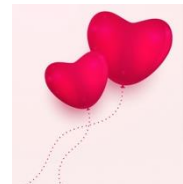


Bonne Fête à Toutes les Mamans



C'est dimanche la fête des mamans
Je veux lui offrir un bouquet charmant.
Mais qu'est-ce donc qu'elle préfère ?
Les roses ? Les lilas ? Les œillets ?

Moi je sais
Pas les fleurs les plus chères
Un bouquet de fleurs des champs
Avec un baiser de son enfant



Maman, Mamma, Mummy



Le dimanche 9 mai 2021 était un jour particulier pour certaines d'entre nous. Dans nos têtes et dans nos cœurs résonnaient ces quelques mots : "Feliz Dia das Mães" pour Edel, « Buona Festa della Mamma » pour Nella, "Bonne Fête des Mères" pour moi.

Si en France, on fête les mamans dimanche prochain, le 30 mai, ce n'est pas le cas dans tous les pays. Au Brésil, en Italie ou encore en Belgique, les mamans sont à l'honneur chaque deuxième dimanche de mai.

Peut-être avez-vous déjà fêté les mamans vous aussi ?

Vous voulez en savoir un peu plus sur cette fête ?

Alors, suivez-moi... Corinne

L'origine et l'histoire de la fête des mères

Chaque année, nous fêtons les mamans. Cette tradition n'est pas vieille comme le monde mais perdure depuis un certain nombre de siècles.



Les festivités existaient déjà dans l'Antiquité. Dans la mythologie grecque on célébrait la fertilité et vouait un culte annuel à Rhéa, mère des divinités. Les Romains rendaient hommage aux mères de familles (les « matronas »), lors de fêtes appelées « Matronalia » ou « Matralia ». Ces journées étaient célébrées lors du printemps, le mois de la fertilité. Des coutumes rapidement enterrées par la religion catholique.

En France l'idée de célébrer les mamans et plus généralement la famille voit le jour au XIXème siècle grâce à Napoléon. En 1806, ce dernier évoque alors la création d'une fête des mères officielle, que l'on célébrerait au printemps. Au départ, le but était d'honorer les mères de familles nombreuses.

En 1897, l'Alliance Nationale contre la dépopulation lance alors une idée : une fête des enfants, mettant en avant l'importance de la fécondité et les vertus de la famille.

Le 16 juin 1918 se déroule la première "Journée des mères", à Lyon, à l'initiative du colonel de la Croix-Laval. Cette journée est instaurée pour rendre hommage aux mères et aux épouses qui ont perdu leurs fils et leur mari pendant la Première Guerre Mondiale. Elle a été propagée par les soldats américains chez qui cette fête existe depuis quelques années.



Il faut cependant attendre le 20 avril 1926, pour que la première "journée des mères" nationale ait lieu. Il s'agissait alors d'honorer les mères de familles nombreuses, avec remise de "Médailles de la Famille française". Elle n'a jamais eu grand succès jusqu'en 1941, moment, où le Maréchal Pétain institue la fête des mères pour repeupler la France qui souffre de la seconde guerre mondiale.

Après la Seconde Guerre Mondiale, Vincent Auriol, président de la République, signe le 24 mai 1950 un texte de loi instituant la fête des mères. Elle est alors définitivement fixée au **dernier dimanche de mai**. Si cette date coïncide avec celle de la Pentecôte, la fête des Mères a lieu le **premier dimanche de juin**.

La fête des mères dans les autres pays

La fête des mères est une fête internationale.

La version moderne de la fête de mères nous vient directement des États-Unis. Le second dimanche du mois de mai 1907, au moment du décès de sa maman, une américaine a demandé aux autorités d'instaurer une journée en l'honneur de toutes les mamans du monde le deuxième dimanche de mai. Vœu exaucé ! Les petits américains honorent leur maman le deuxième dimanche de mai depuis plus de 100 ans.



Les pays francophones comme **la Belgique, le Québec et la Suisse**, ainsi que **le Danemark, l'Italie, la Turquie, la Russie, le Brésil** et bien d'autres encore se sont aussi calqués sur la tradition instaurée par les États-Unis pour fêter leurs mamans nationales.



En Angleterre, la fête des mères, appelée Mothering Sunday, ou Mother's Day est toujours célébrée le 4e dimanche de carême, c'est à dire aux environs de la mi-mars.

En Espagne, on fête les mères le premier dimanche du mois de mai. Ce jour-là, El Dia de la Madre, les mères et les grand-mères ne cuisinent pas. Les restaurants respectent cette coutume en offrant une fleur aux mères et aux grands-mères.



La Norvège fête les mamans le deuxième dimanche de février avec fleurs et gâteaux.

En Chine, on ne célèbre sa maman que jusqu'à 35 ans. La fête, non inscrite au calendrier officiel chinois, étant réservée aux jeunes générations.



En Argentine, on ne fait pas comme tout le monde : la fête des Mères tombe le troisième dimanche d'octobre...

D'où vient le mot maman ?

Maman

Les mots "maman" et "mère" viennent du mot latin "mater", désignant la maman mais aussi, souvent, la source, l'origine. Dans la Rome antique, le mot « mère » a ceci de grand qu'il ne concerne pas seulement la femme ayant donné naissance à un ou plusieurs enfants, mais il s'applique aussi d'emblée à la femme ayant adopté des enfants. Il s'agit bien effectivement de valoriser le rôle si aimant, formateur et secourable de la mère.

L'étymologie du mot remonte dans le temps, avant la naissance du latin et du grec, dans la langue indo-européenne qui est à l'origine de presque toutes les langues d'Europe.

En italien et en espagnol, mère se dit «madre», en occitan «maire», en catalan «mare», en celtique «matir» - d'où, dit-on, serait issue la Marne, se référant au culte des Mères, rivières sacrées de la Gaule-, en allemand «Mutter», en anglais «mother», etc.

Cette racine indo-européenne est à l'origine d'une grande famille de mots : métropole - du grec mêtêr -, matriarcat, maternité, marraine, matrice, maternelle, ...

Dans mammifère et mamelle, on retrouve « mamma », issu du grec et du latin.



On estime qu'il existe environ 6 000 langues dans le monde et une infinité de mots pour nommer une infinité de choses. Néanmoins certains mots semblent très bien passer les frontières, comme « maman » et « papa ».

Les Italiens ont « Mamma » et « Babbo », les espagnols « mamá » et « papá », les allemands « Mama » et « Papa », les anglais « mum » ou « mom » et « dad », les norvégiens « mamma » et « pappa », les Polonais « mamó » et « tata ».

Comme nous l'avons évoqué, tous ces idiomes sont tous issus de la langue indo-européenne qui a irrigué presque toutes les langues de l'Europe. Mais alors, comment expliquer que la langue swahili emploie « mama » et « baba » tout comme le chinois mandarin ?

Que dit un bébé qui commence à sortir ses premiers sons ? Ses balbutiements sont souvent une succession de bruits dont il ressort des "ma", des "ba", des "pa"... Des onomatopées de langage adressés à la personne qui l'entoure le plus dès sa naissance. Prononcer la voyelle « a » ne demande pas un grand effort à un bébé qui n'a pas à utiliser ni sa langue, ni ses lèvres.



Au moment où l'envie le prend, cependant, de corser un peu les choses, l'enfant, qu'il soit philippin, tartare ou français, se contente de fermer les lèvres doucement, coupant le « a » d'un « m ». Il y a alors de fortes chances de l'entendre dire quelque chose comme « mama ». Plus à l'aise, il se met alors à jouer avec son palais, formant les sons « t » ou « d », ou cogne avec plus de fermeté ses lèvres: papa.

C'est ainsi que ces mots identiques ou quasi identiques se répandent dans le monde.

Citations sur les mamans

"Les mamans, ça pardonne toujours, c'est venu au monde pour ça." Alexandre Dumas

*"Quand maman rigole On oublie qu'on a faim
Que c'est l'heure de l'école Qu'on a peur des voisins."*
William Sheller - Parole Maman est folle !

"Les larmes d'une mère sont les seules qui donnent envie de mourir de chagrin." Jean Castaldi

"A l'oreille de tous les enfants, "maman" est un mot magique."
Arlene Benedict - Extrait de *For Mother with Love*

"Je ne mange plus jamais de gratin car tous ceux qui en proposent n'ont jamais goûté celui de ma mère. Ils oublient l'essentiel : une pincée d'amour maternel." Jean-Luc Mercier

"Maman tu es la plus belle du monde car tant d'amour inonde tes jolis yeux "
Paroles de la chanson « Maman, la plus belle du monde »

"Un jour on l'appelle Maman. Elle le reste toute la vie." Proverbe chinois

"Le meilleur endroit pour pleurer c'est les bras de sa mère" Jodi Picoult

"Ma maman est une maman comme toutes les mamans. Mais voilà c'est la mienne" Mick Micheyl

"Un amour aussi puissant que l'amour maternel laisse sa marque... d'avoir été aimé si profondément te donne une protection pour toujours. " J.K Rowling

"La biologie est la chose la plus insignifiante pour faire une mère" Oprah Winfrey



Petites phrases amusantes sur les Mamans

Si tu te demandes comment être une bonne maman, c'est que tu en es déjà une !

Une maman c'est une personne qui accomplit bénévolement un certain nombre de tâches qui devraient normalement être accomplies par 10 personnes !

Rien n'est vraiment perdu tant que maman ne l'a pas cherché !

Maman, c'est celle qui gronde mais qui pardonne tout !

On n'est jamais mieux servi que par sa mère !



Bonne fête à toutes les
Mamans !



La rubrique du rire et de l'humour

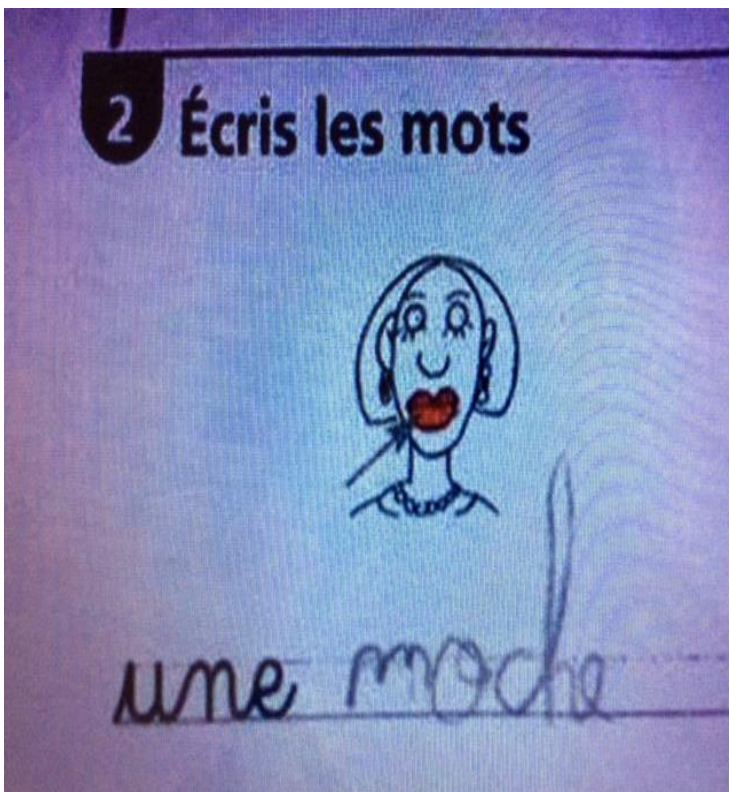
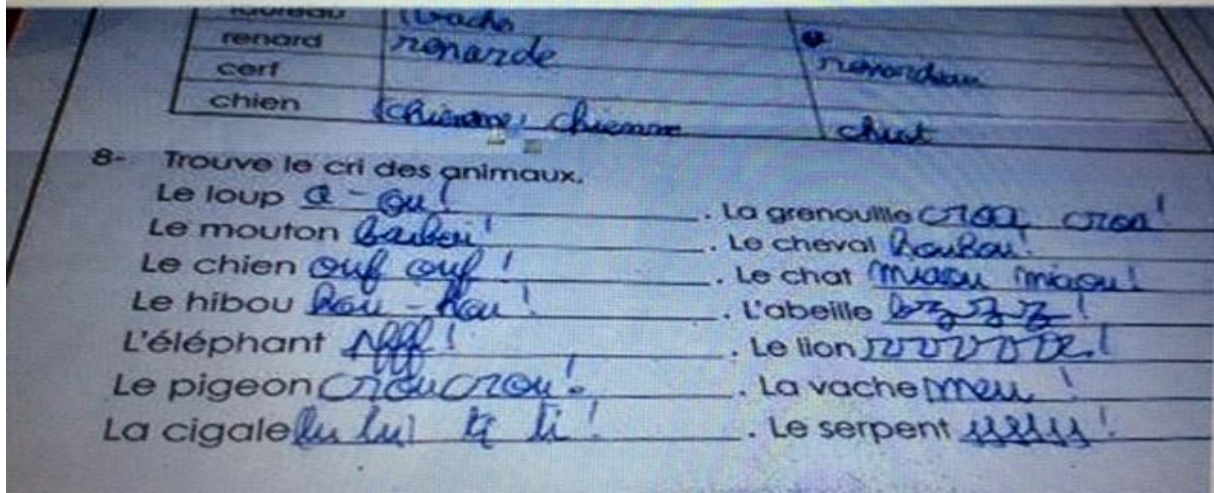
Les consignes :

Une consigne est une instruction écrite ou verbale donnée à une personne, sur ce qu'il doit faire ou empêcher de faire.

Est-ce clair ? À vous de voir Bisous chaleureux Geneviève



Parfois quand t'es instit, tu imagines que ta consigne est claire et puis ...



Question

Si $\frac{3x^2 + 4x}{2x + 9} = 5$

Trouve x ?

Réponse de l'élève :

x est partout. Au dessus du côté gauche, il est à côté de 3 avec deux au dessus de lui. Il est à côté de 4 juste à sa droite. En bas il est à côté de 2 à sa droite.

Qu'est-ce qu'il a maintenant ?

Math Test

1. Bob has 36 candy bars. He eats 29. What does he have now?

Diabetes
Bob has diabetes

Diabète
Bob a du diabète

C'est une bonne réponse... mais ce n'est pas exactement ce que j'avais demandé! 😊

4 Colorie la moitié des voitures en rouge.

Complète avec < ou > .
(< signifie « inférieur à » et > signifie « supérieur à »)

Complète avec < ou > !!!

15 < 25	28 < 29	25 < 23
27 < 17	27 < 26	18 < 28
8 < 28	15 < 5	26 < 6



3 Écris en chiffres les nombres suivants. ★★

a. dix-sept → 17 b. onze → 11 c. quatorze → 14 d. quatre

4 Écris en lettres les nombres suivants. ★★

a. 15 → quinze b. 12 → douze c. 19 → dix-neuf
d. 13 → treize e. 7 → sept f. 18 → dix-huit

Exercice 13

Voici un solide. Observe-le puis complète le tableau ci-dessous.



Nombre de faces	Nombre d'arêtes	Nombre de sommets	Nom du solide
6	7	6	le tétraèdre !

Exercice 14

Résous le problème.

Ce graphique donne le nombre de repas servis à la cantine de l'école Albert Camus, du mois de septembre 2010 au mois de janvier 2011.

Signature (apposer la mention « lu et approuvé, suivie de la signature ».)

↑ lu et approuvé, suivie de la signature ↓



Gymnastique : Exercices avec un Ballon

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, assez de cette petite brioche (bien sûr je parle pour moi en priorité), il est grand temps de reprendre nos abdos en main.



Pour ce faire, rien de plus efficace que des séances régulières de fitness. Et si un ballon pouvait nous permettre d'intensifier les exercices et d'obtenir des résultats plus rapides ? Voici quelques exercices efficaces pour perdre du ventre, à réaliser avec un petit ballon.

J'adore les exercices avec un ballon

Vous êtes prêts pour une petite séance spéciale abdos ? C'est parti !
avec Brigitte.



6 Exercices avec un Ballon

Source : cellulblue internet

Exercice n°1 : Russian Twist avec ballon

Un des grands classiques des exercices abdos, qui sollicite tous les muscles de la sangle abdominale, pour affiner sa taille, raffermir son ventre et perdre ses poignées d'amour.

- Asseyez-vous au sol, genoux fléchis, pieds à plat, buste légèrement en arrière.
- Saisissez votre ballon entre vos mains.
- Effectuez un mouvement de rotation en amenant le ballon vers la gauche. Maintenez votre équilibre en rassemblant vos abdominaux et veillez à tourner la poitrine, pas la taille.
- Effectuez ensuite le même mouvement rotation vers la droite.
- Répétez le mouvement 20 fois, soit 10 rotations de chaque côté.



Le Russian Twist se pratique de préférence les pieds à terre, pour éviter de brutaliser les lombaires. Ajoutez 2 à 3 séries de 20 à votre routine fitness, pour une taille de guêpe et un ventre plus plat !

Exercice n°2 : Soft Crunch avec ballon

Un exercice plus doux et surtout plus complet que les traditionnels crunchs, qui ont tendance à accroître le volume du ventre – sur-sollicitation du grand droit, qui pousse sur la paroi du ventre.

- Allongez-vous au sol, genoux fléchis. Placez le ballon de fitness entre vos jambes.
- À l'inspiration, montez les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient perpendiculaires au sol.
- Simultanément, levez le haut du buste, bras fléchis, mais posés derrière votre tête. Veillez à ne pas tirer sur vos cervicales.
- À l'expiration, redescendez doucement, sans faire tomber le ballon.
- Répétez l'exercice 15 fois.



2 à 3 séries de Soft Crunchs devraient vous permettre de perdre du ventre, mais également de tonifier vos hanches et cuisses.

Exercice n°3 : Chandelle avec ballon

Allons, un peu de gainage ! La posture de la chandelle, inspirée du yoga, est parfaite pour gagner les cuisses, les abdos et les fessiers.

- Allongez-vous, le corps bien étendu, les épaules ancrées au sol et les bras le long du corps.
- Placez le ballon entre vos jambes.

- À l'inspiration, effectuez une poussée et tendez vos jambes en l'air, pieds tendus vers le ciel.
- Pour vous aider, placez vos mains sous vos lombaires.
- Maintenez la posture sur 5 respirations, puis redescendez doucement, sans plier les jambes ni faire tomber le ballon.
- Répétez la posture 4 autres fois.



Si l'exercice vous plaît, vous pouvez en faire un mouvement de transition entre chaque exercice plus intense. Rien de tel pour perdre du ventre !

Exercice n°4 : Planche avec ballon

Voici un autre exercice de gainage, corsé par l'intervention de notre cher petit ballon ! Abdos en béton à la clef !

- Face au sol, placez le ballon devant vous, et vos mains dessus.
- Mettez-vous ainsi à l'équilibre sur la pointe de vos pieds, jambes et bras tendus.
- Regardez devant vous, et maintenez la posture de gainage pendant au moins 30 secondes, sinon 1 minute, en mobilisant vos abdos.



Cette variante de la planche permet de travailler les muscles profonds, car le ballon exige des efforts d'équilibre. Intégrez-là à votre routine sportive, en prévoyant 2 à 3 séries de 1 minute.

Exercice n°5 : Mountain Climber avec ballon

Comment envisager une séance de sport pour perdre du ventre sans cet exercice très cardio ?

- Prenez appui sur votre petit ballon, en le plaçant devant vous et en posant vos mains dessus. Votre dos est bien droit et vos jambes tendues.
- Fléchissez une jambe vers l'avant, en ramenant votre genou vers votre buste, tout en gardant l'autre bien tendue.
- Alternez ensuite le mouvement avec l'autre genou, comme si vous escaladiez une paroi virtuelle.
- Pendant le mouvement d'« escalade », maintenez l'équilibre, le dos droit et les bras tendus, sans que le ballon ne se dérobe.
- Tenez 20 secondes. Augmentez progressivement la durée, à mesure que vous gagnez de l'endurance. Principal avantage du Mountain Climber : il muscle l'ensemble du corps ! Jambes, cuisses, fessiers et abdos en profitent.



Exercice n°6 : Bateau avec ballon

Terminons la séance par un exercice plus calme, du moins en apparence. La posture du bateau, classique du Pilates, est redoutable pour perdre du ventre.

- Asseyez-vous en équilibre sur vos ischions (os des fesses), genoux pliés, ballon entre les chevilles.
- À l'inspiration, levez les genoux à 45°, en contractant vos abdos et votre périnée, et tendez vos bras devant vous. Le ballon reste en place.
- Tenez la posture pendant 5 respirations complètes, sans que le ballon ne chute.
- Sur la dernière expiration, reprenez votre position initiale.



Qui voulait du renforcement musculaire ? En voici ! Si votre ceinture abdominale chauffe, c'est bien normal ! En tout cas, vous pouvez répéter la posture du bateau 3 fois, lors de votre séance sportive, pour plus d'efficacité !

La Rubrique de BOB

Bonjour à toutes les Biches et Biquets du PHENIX

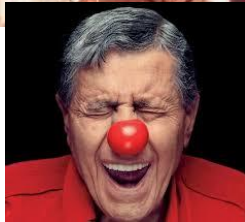
<https://youtu.be/OXZvO4t3vpk>



Aujourd'hui, pas d'animaux, mais une bête de spectacle hors du commun : JERRY LEWIS. Il est né le 16 mars 1926 à Newark dans le New Jersey. Décédé le 20 août 2017.



Son humour burlesque a porté cet artiste, aux multiples talents (Chanteur, danseur, comédien, musicien, scénariste...) à des décennies de succès mondiaux. Avec son ami, le chanteur Dean Martin, ils développèrent bon nombre de comédies populaires, dont nous conservons tous de supers souvenirs.



En plus de sa prolifique carrière d'artiste, il était un homme de cœur très actif dans la lutte contre les maladies génétiques. Il est à l'origine du Téléthon Américain, et parrain du premier Téléthon Français : <https://youtu.be/mysyggGldOo>

Voir également un extrait de ses talents.

<https://youtu.be/Q0X8gG9lOcM>

Bises à toutes et tous (à bientôt en salle...)

BOB

COUNTRY

À quelques jours de la fête des mères, je vous propose une chorégraphie pleine d'entrain créée par deux sympathiques chorégraphes françaises : Séverine Fillion & Chrystel Durand.

La danse s'appelle : MAMA'S SUNSHINE, DADDY'S RAIN.

Niveau novice facile, 32 comptes, 4 murs, 1 tag (1 compte !)

Musique: *Mama's Sunshine, Daddy's Rain* de Drew Holcomb & The Neighbors

Démonstration et explications par les chorégraphes :

<https://www.youtube.com/watch?v=uYbFvOTzRV8>



*Bon Amusement,
Country-bisous, Corinne*



Conseil Santé : L'ALIMENTATION

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, quel est celui d'entre nous qui ne rêve pas de vieillir en pleine forme ? De nombreux facteurs sont responsables de notre « bien vieillir » ; certains sont à notre portée :

- une alimentation équilibrée,
- une activité physique régulière,
- une ...

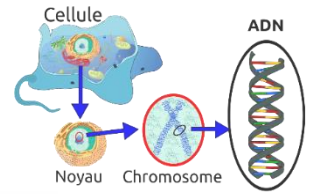
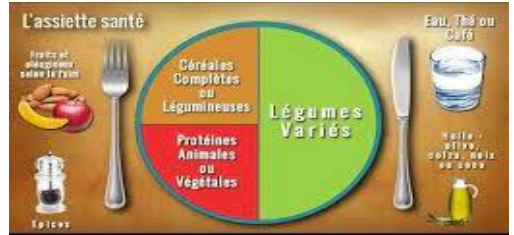


Vie sociale



L'âge n'est pas une barrière

Malheureusement, nous ne sommes pas tous égaux sur le plan génétique. Alors, appliquons-nous à faire pour le mieux afin de conserver notre forme, en faisant tout avec modération. Brigitte qui vous souhaite une longue vie pleine d'énergie



L'alimentation pour vivre centenaire, c'est du flan ?

Source : Femme Actuelle - le 15 mars 2021



Pour croquer la vie à pleines dents et vieillir en bonne santé, ce que l'on mange à un rôle à jouer. Mais avant de gober les yeux fermés l'efficacité d'un régime longévité, il convient de rappeler quelques points essentiels. Qu'ont donc en commun l'île d'Icarie en Grèce, la péninsule de Nicoya au Costa Rica ou l'île d'Okinawa au Japon ? Un taux de centenaires record : jusqu'à une personne sur dix ! Voilà pourquoi on scrute les habitudes des populations de ces fameuses « zones bleues » en espérant découvrir leurs secrets pour vivre plus vieux et, surtout, plus longtemps en bonne santé. On vante en particulier les vertus de leurs régimes alimentaires. Le contenu de leur assiette expliquerait en effet en grande partie cette longévité qui laisse rêveur. Car la plupart de ces populations partagent quelques habitudes diététiques : c'est la preuve que ce facteur joue jusqu'à un certain point. Explications.

L'assiette, ça compte, mais n'en faisons pas tout un plat !

On s'en doute, il ne suffit pas de bien manger pour faire de vieux os. La génétique s'en mêle aussi. Certes, elle n'agit que pour 20 % environ dans notre destinée médicale. Mais au Costa Rica par exemple, on a remarqué que les habitants de la « zone bleue » disposent de gènes singuliers, avec des télomères particulièrement longs (un élément clé pour ralentir le vieillissement), qui ne sont sans doute pas uniquement liés à leur alimentation. Un régime n'aura pas forcément les mêmes effets, selon que l'on possède ou non certains gènes qui avantagent ou handicapent.

Surtout, l'alimentation n'est qu'un des comportements sur lesquels nous pouvons (et devons) agir pour prendre en main notre santé. « Votre longévité dépend aussi de tout le reste : activité physique (il faut bouger, limiter la sédentarité et le temps assis), vie sociale (être bien entouré aide à vivre plus vieux), consommation de tabac, niveau de stress, etc. », rappelle le Dr Dominique Dardevet, chercheur en nutrition. D'ailleurs, ces super seniors ont un autre point commun : souvent, ils ont eu un mode de vie très actif. Ils ont exercé des métiers physiques, bien éloignés des emplois de bureau qu'occupe la majorité



d'entre nous aujourd'hui (sans compter l'utilisation massive des transports). Alors oui, on peut modifier son hygiène de vie et veiller à ses menus mais il faut garder en tête que d'autres aspects sont moins facilement maîtrisables, comme le niveau de stress subi ou l'impact des polluants de notre environnement.

Des conseils à consommer avec modération

Certaines études épidémiologiques observent et comparent des populations sur des dizaines d'années. Mais les titres de Une des journaux sur telle ou telle nouvelle diète anti-âge révolutionnaire sont bien souvent tirés d'essais précliniques sur les animaux. Pour étudier les effets des modifications alimentaires sur la longévité, les chercheurs utilisent notamment les vers ou les petits rongeurs. Cela peut donner des pistes sur les ingrédients d'une « alimentation santé ». Mais extrapoler ces résultats à l'être humain n'est pas si simple. De nombreuses études ont mis en avant la restriction calorique comme un facteur clé. Il faudrait réduire ses apports quotidiens et pratiquer le jeûne intermittent (une journée par semaine ou seize heures par jour par exemple) pour augmenter son espérance de vie. Cela ralentit le métabolisme, donc le vieillissement des cellules. Chez les rats, une diminution de 10 % a permis de prolonger la durée de vie d'environ 15 %.



« Mais sur l'être humain, le débat est plus compliqué à trancher ! Il est difficile de comparer car beaucoup de facteurs interagissent. À l'heure actuelle, on ne peut donc pas affirmer que le simple fait de manger moins est le secret de jouvence qui va nous permettre de vivre centenaire, malgré les études encourageantes », résume la Dre Fabienne Aujard, directrice de recherche au CNRS, qui travaille sur la restriction calorique, notamment chez les primates.

Pas tous biberonnés à la même soupe...

Enfin, il faut garder en tête que la plupart des études louant le régime végétarien/végétalien ou le jeûne de longue durée ont examiné des populations ayant adopté ces modes de vie dès l'enfance. Ces conseils ne sont pas forcément applicables sur le tard avec les mêmes effets.



« Pour la restriction calorique par exemple, les études portent sur des personnes qui ont eu une alimentation frugale tout au long de leur vie, comme les habitants d'Okinawa, et qui ont un métabolisme adapté en conséquence. On ne peut pas espérer les mêmes résultats en s'y mettant à 60 ans. Et si sauter le petit déjeuner, comme c'est conseillé dans certains jeûnes intermittents, peut ne poser aucun problème si on l'a fait toute sa vie, les conséquences sur

l'organisme ne sont pas connues lorsque l'on s'y met soudainement. D'autant qu'en vieillissant, nos capacités d'adaptation diminuent », précise le Dr Dominique Dardevet.

Il en va de même pour le régime végétalien : l'adopter brutalement peut bouleverser complètement notre métabolisme, qui peinera à s'adapter pour optimiser l'utilisation de ces nutriments.

Manger varié et sans excès, en particulier de gras et de sucre, demeure le plus sûr (et le plus simple) moyen de faire de vieux os.

Merci au Dr Dominique Dardevet, chercheur en nutrition, spécialiste de l'alimentation des seniors à l'Inrae de Clermont-Ferrand.

Cuisine de Cristiane

Hello les Z'Amis,

Nous voilà un peu plus libres de nos mouvements, le soleil est là, les bateaux commencent à sortir du port pour la plus grande joie des plaisanciers !!

Mais attention tous les bateaux ne se valent pas. Je voulais vous remémorer l'histoire du fameux « Pitalugue ». Vous savez, celui de Maître Panisse, « Maître voilier du port de Marseille » !! Mr Brun va-t-il faire affaire ?



<https://www.facebook.com/watch/?v=339860983657944>

Puisque nous sommes sur le « Vieux Port », restons-y et je vais vous raconter la belle histoire du Colombier.

La Pentecôte a un gâteau spécial pour l'occasion : le colombier ou gâteau de Pentecôte.

Ce gâteau pâtissier, aux amandes et au melon confit, arrosé de kirsch, est une spécialité des boulangeries méditerranéennes. En effet, ce gâteau, vieux de plus de 100 ans, trouve ses racines à Marseille.

Pour la petite histoire, le Colombier pourrait avoir deux origines différentes.

La première raconte que dans les années 1900, les membres du syndicat des pâtissiers de Marseille auraient décidé de se réunir pour passer du temps ensemble pendant les vacances de la Pentecôte. Avec eux, ils auraient emmené un gâteau qui pouvait se conserver sans réfrigérateur, idéal pour s'échapper dans les calanques. À l'intérieur du gâteau, comme dans une galette des rois, on aurait placé une fève de porcelaine en forme de colombe, porte-bonheur et symbole de paix.

L'autre origine, symboliserait réellement Marseille. En effet, elle raconte que d'après le mythe fondateur de la ville de Marseille, une jeune femme prénommée Gyptis aurait dissimulé dans un gâteau une fève en forme de colombe, en promettant le mariage à qui la trouverait. C'est le marin grec Protis qui trouva la fève, l'enfant qu'ils eurent ensemble fut appelé Massilia.

Marseille était née d'une histoire d'amour et d'une part de gâteau !!!



Maintenant la recette !

LE COLOMBIER



100 g de melon confit 100 g d'écorce d'orange confite
40 g de farine
60 g de beurre
125 g d'amandes en poudre
125 g de sucre glace
1 blanc d'œuf + 3 œufs
5 cl de Grand Marnier ou kirsch
Pour le décor :
120 g de sucre glace
3 c à soupe de jus de citron du melon confit et pistaches

Allumez le four à 200°C. On beurre et on farine le moule qu'on laisse en attente au frigo. On commence par tailler le melon et l'écorce d'orange en tout petits dés. On les mélange ensuite très intimement avec la farine, en séparant bien les dés qui ont tendance à se coller les uns aux autres. Ceci pour les empêcher de tomber au fond du gâteau. On réserve. On fait fondre le beurre. On travaille ensuite la poudre d'amandes et le sucre glace avec un petit blanc d'œuf jusqu'à obtenir une pâte onctueuse : on obtient une pâte d'amandes. Oui, on peut fabriquer soi-même de la pâte d'amandes : vous venez de le faire. Dans cette pâte d'amandes moelleuse, on ajoute les œufs un par un en fouettant vigoureusement entre chaque œuf, de préférence au batteur électrique, jusqu'à obtenir une masse très blanche, légère et mousseuse. On oublie ensuite le batteur et on termine à la spatule. En soulevant délicatement le mélange, on incorpore les fruits et la farine, puis le beurre et l'alcool.



On verse la pâte dans le moule et on enfourne le gâteau en bas du four, dont on baisse immédiatement la température à 180°C. La cuisson dure 30 minutes. On vérifie en tâtant la surface qui doit être ferme mais mousseuse. On démoule le gâteau sur une grille et on prépare le décor. On mélange le sucre glace avec le jus de citron et on l'étale sur le gâteau encore chaud, ainsi il figera presque tout de suite. Ensuite on décore comme on veut, avec des fruits confits, des fruits secs... Pour simplifier, on peut aussi saupoudrer le glaçage avec des amandes effilées légèrement grillées.



À la découpe, le biscuit est souple, humide et moelleux, les fruits lui donnent ce côté gourmand et appétissant qui vous fait voir la vie en couleur soleil.

À déguster avec un sorbet aux agrumes, pamplemousse, citron, ou un coulis un peu acidulé pour équilibrer le côté sucré. Il accompagne aussi très bien l'amertume d'un bon café. **Un rêve.**

La Fête des Voisins



Depuis sa création en 1999, la fête des voisins nous convie à un moment généreux et festif. Cette manifestation a lieu chaque année au mois de mai, un vendredi, entre 19 et 22 h.

*Cette année le rendez-vous est reporté au **vendredi 24 septembre** pour tenir compte du COVID et des contraintes sanitaires. Mais tant pis j'ai trop envie de vous conter l'histoire de cette fête simple et conviviale qui répond simplement à un besoin de notre société.*

Bisous, Geneviève

Origine de la Fête des Voisins

La fête des voisins (également appelée « Immeubles en fête »), événement ayant généralement lieu le dernier vendredi de mai, a été mise en place dans le but de lutter contre l'individualisme et la solitude dans les grandes villes. Autour d'un repas ou d'un buffet improvisé, les voisins peuvent lier connaissances et partager un moment de convivialité. Il s'agit d'une invention française : elle a été **créée en 1999 à Paris** par l'adjoint au maire du 17^e arrondissement de Paris, **Atanase Périfan**.



L'idée d'une plus grande proximité entre voisins lui était déjà apparue en 1990. L'élément déclencheur a été son effarement suite à la découverte d'une femme âgée décédée seule dans son appartement et découverte quatre mois plus tard dans l'arrondissement dans lequel il officie.

Pour éviter l'isolement et favoriser les liens entre les personnes résidant dans le même immeuble, la même rue ou le même quartier dans les grandes villes, il constitua avec un groupe d'amis **l'association Paris d'amis**, qui avait pour slogan « **Pas de quartier pour l'indifférence** »

Les défis de l'association avaient pour but de : Renforcer les liens de proximité ; Créer une solidarité entre voisins ; Développer un sentiment d'appartenance à un même quartier ; Se mobiliser contre l'exclusion et l'isolement.

Différents projets ont été mis en place pour favoriser le contact entre les personnes :



- Un système de parrainage entre voisins, pour aider les personnes en difficulté, a été mis en place ;
- Des "Noëls en Famille", pour lutter contre la solitude en période de fin d'année, sont organisés ;
- Divers services rompant la solitude des individus ont été créés, tels qu'un service d'aide aux personnes à mobilité réduite, des haltes-garderies ou encore un service d'aide à l'emploi.

L'association propose ensuite un nouveau concept, toujours dans l'idée de resserrer les liens entre habitants du même secteur : organiser une soirée de fête une fois dans l'année qui réunirait les voisins entre eux autour d'un apéritif, un repas ou un buffet.

En 1999 a lieu la première fête des voisins dans le 17^e arrondissement de Paris. L'opération eut un grand succès puisque 800 immeubles (10 000 voisins) participèrent.

La fête des voisins est ensuite lancée en 2000 dans toute la France. Soutenues par l'association des Maires de France, une trentaine de communes prirent part à la célébration.

En 2001, des organismes HLM ainsi que des associations (notamment l'association des Maires de grandes villes de France et l'Union Sociale de l'Habitat) se joignirent au projet, ce qui fit augmenter le succès de la fête des voisins (environ 1 000 000 de participants).



Une fête simple et conviviale qui séduit

Envie d'organiser une fête des voisins ?

Rien de plus simple ! Il suffit d'en informer vos voisins et de décider du lieu de rendez-vous. Pour les citadins, la fête pourra se dérouler dans un appartement, dans la **cour de l'immeuble**, ou même **dans la rue**. Dans les zones rurales ou pavillonnaires, la fête des voisins peut s'organiser dans un jardin, à la façon d'un **pique-nique géant**.



Le jour de la fête, tout le monde participe en apportant quelque chose à boire ou à manger. C'est l'occasion de faire goûter une spécialité que l'on affectionne, un petit plat que l'on réussit bien ! Nul besoin de prouesses gastronomiques, l'essentiel étant de privilégier la convivialité.

Cette fête permet ainsi de créer des liens, de renforcer la proximité et de **développer la solidarité** entre les habitants. Prendre des nouvelles des personnes âgées, proposer son aide lors d'une maladie ou d'une épreuve, s'entraider entre parents pour la garde ou les trajets scolaires des enfants, tout cela est bien naturel entre voisins... Encore faut-il les connaître !



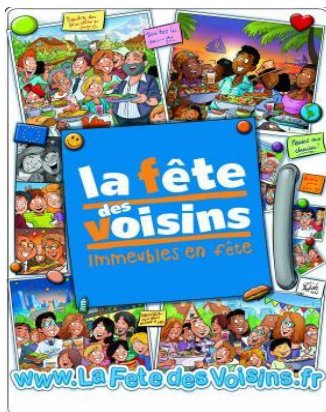
Ce moment de partage entre voisins permet également de rendre les relations plus harmonieuses au sein des quartiers et des immeubles. En effet, mieux connaître ses voisins permet de les comprendre, de se mettre à leur place. Cela permet également de prendre conscience des nuisances que l'on peut soi-même occasionner par son style de vie. En découvrant que certaines choses peuvent gêner nos voisins et vice-versa, on se donne l'occasion de **désamorcer des conflits** avant qu'ils ne deviennent plus graves. Apaiser les tensions sur des sujets divers qui peuvent être réglés dans le calme et la douceur est forcément plus facile autour d'un bon plat partagé.

La Fête des Voisins dans le monde



La fête des voisins n'est pas une pratique uniquement française. Cet événement a dépassé les frontières de son pays d'origine, d'abord avec l'extension de la fête à la Belgique et 10 villes européennes pour l'édition 2003, puis avec l'organisation à partir de 2004 de la Journée européenne des voisins (European Neighbours' Day), qui se déroule dans plus de 150 villes d'Europe, et même au-delà, avec le Canada, la Turquie et l'Azerbaïdjan, le Japon, Taïwan, le Togo.

En tout, 36 pays sur les cinq continents du monde y participent.



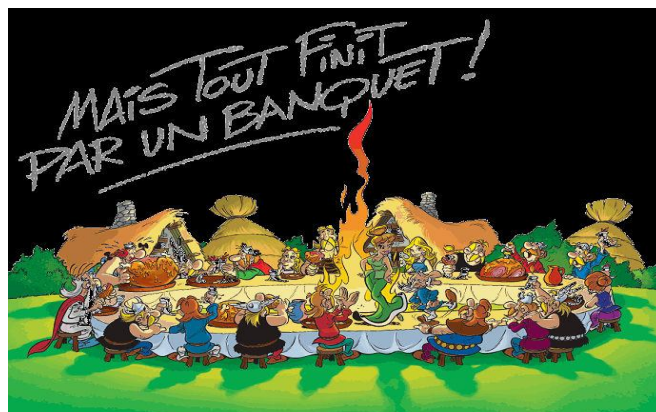
Depuis 2009, elle est soutenue par le Parlement européen qui accorde, chaque année, son patronage à la manifestation.

Dans d'autres pays, on trouve des initiatives semblables. Le Québec organise la fête des voisins chaque année très activement, et un site officiel a été créé : fetedesvoisins.qc.ca. On trouve des initiatives similaires en Nouvelle-Zélande (www.neighboursday.org.nz), en Australie (www.neighbourday.org) et aux États-Unis.

Il existe un site qui répertorie toutes les fêtes des voisins dans le monde : www.world-neighbours-day.org.

La réussite de la fête des voisins se confirme d'année en année et elle a attiré, pour son édition 2019, 30 millions de participants, dont 10 millions de français. (Voir évolution de participation ci-après)

Elle compte aujourd'hui comme la plus importante manifestation populaire en France et en Europe.



La Fête des voisins année par année

1390 mairies et bailleurs	2019	30 millions dans le Monde dont 10 participants en France
1100 mairies et bailleurs	2015	20 millions dans le Monde dont 8 participants en France
772 villes et Bailleurs sociaux	2010	10 millions dans le Monde dont 6,5 participants en France
28 pays Européens	2008	8 millions dans le Monde dont
580 mairies et bailleurs	2006	6 millions en Europe et dans le Monde
Lancement de European Neighbours' days	2003	3 millions de personnes participantes
70 villes et 20 organismes HLM	2001	1 million de personnes participantes
Lancement de « La fête des voisins »	1999	800 immeubles participant



Sources : <http://www.immeublesenfete.com/histoire>, <https://icalendrier.fr/>, <https://www.drostatic.com/images/lemagfemmes/>, wikipédia,

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Chers Phénix lecteurs,

Nous vous proposons cette semaine de vous évader vers les rives lointaines de la Crète en vous plongeant dans le roman de :

Victoria Hislop : Cette nuit-là.

Victoria Hislop, écrivaine anglaise est née à Bromley, Kent, le 08/06/1959. Elle vit entre l'Angleterre et la Crète et parle couramment français.

Diplômée de littérature anglaise de St Hilda's College d'Oxford, elle a travaillé dans l'édition et les relations publiques avant de devenir romancière.



En 2013, Victoria Hislop publiait "L'île des oubliés", un succès international, évoquant le destin tragique des habitants de la ville de Plaka, en Crète. Une épidémie de lèpre s'est déclarée, les victimes sont rejetées par la communauté. Les malades sont déportés sur l'île voisine de Spilalona, où un grand nombre d'entre eux vont disparaître entre 1903 et 1957.

Après de longues années de combat contre la maladie, l'épidémie enfin vaincue, le 25 août 1957, la colonie de lépreux de l'île de Spilalona ferme ses portes.



En 2021, Victoria Hislop redonne vie à ses personnages. Maria, l'héroïne a survécu et retrouve sa ville Plaka, accompagnée par son mari, le docteur Kyritsis qui a mené un combat acharné contre la maladie.

Alors que la soirée de célébration pour fêter leur retour bat son plein, sa sœur Anna est assassinée par son mari Andreas, fou de jalousie, trahi par son propre cousin Manolis devenu l'amant de sa femme.

Ce drame aura un effet dévastateur sur toute la communauté. Les divers événements qui vont traverser la vie de nos protagonistes vont être très durs.

L'autrice analyse avec une finesse extrême les nombreux sentiments qui peuvent animer les êtres humains : la résilience, le pardon, l'abnégation, l'amour et l'amitié.

Autre intérêt de cette œuvre, l'évasion vers les rives lointaines de la Crète....



EXERCICE CÉRÉBRAL

L'ARGOT:

Associez chaque mot d'argot à son équivalent français

1 Bacchantes

2 Baraka

3 Château la pompe

4 Crapaud

5 Douloureuse

6 Ecluser

7 Fumeuse

8 Merlan

9 Nougat

10 Péteuse

11 Réchauffante

12 Roteuse

13 Sulfateuse

14 Vasistas

A Addition

B Boire

C Bouteille de champagne

D Chance

E Chaussette

F Coiffeur

G Eau du robinet

H Mitraillette

I Moto

J Moustache

K Paupière

L Perruque

M Pied

N Portefeuille

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

QUIZZ HISTOIRE

1. Qui aurait un jour dit : « Impossible n'est pas français » ?

- Coubertin
- De Gaulle
- Napoléon 1^{er}

2. Quel sport se cache derrière la formule « épater la galerie » ?

- La savate
- Le jeu de paume
- L'équitation



3. « À tire-larigot » signifie « beaucoup, énormément ». Mais qu'est-ce que le « larigot » ?

- Une petite flûte
- Une grande bouche
- Un petit verre

4. Quel mot allemand se cacherait derrière le mot «vache» de l'expression « mort aux vaches » ?

- Payer
- Garde
- Allemand

5. Qui se cacha derrière le surnom « d'éminence grise » ?

- Louis de Rouvroy, duc de Saint-Simon
- Jules Mazarin
- Le conseiller de Richelieu



6. Qu'est-ce qu'un coup de Jarnac ?

- Un acte de trahison
- Un coup dans le porte-monnaie
- Un acte d'un mauvais plaisantin

7. Que signifie « aller au diable vauvert » ?

- Boire un verre de trop
- Partir très loin
- Aller en enfer



8. Qu'est-ce qu'un « zouave » à l'origine ?

- Un bonimenteur
- Un soldat algérien, à l'origine kabyle
- L'autre nom du bouffon du roi

9. De quand date l'expression « être jusqu'au-boutiste » ?

- Du XXIème siècle
- Du XIXème siècle
- Du XXème siècle

10. « Le mot de cambronne » est l'euphémisme de...

- Faire l'amour
- Con
- Merde

Source :

lefigaro.fr/projet-voltaire.fr/linternaute.fr/caminteresse.fr/expressionsfrançaises.fr/
defense.gouv.fr/carreimperial.fr/laculturegenerale.com

Solutions exercice cérébral du 13 mai 2021 :

Quiz sur le VAR :

1 Le département du Var est le seul département français à avoir eu 4 chefs-lieux différents dans son histoire. Quels étaient ces chefs-lieux ?

- Nice, Toulon, Saint-Tropez et Ollioules
- Toulon, Marseille, Saint-Raphaël et Fréjus
- **Toulon, Grasse, Brignoles et Draguignan**

« La ville de Grasse a été introduite au département des Alpes-Maritimes en 1860. »



2 Quelle est sa préfecture actuelle ?

- **Toulon**
- Draguignan
- Brignoles

Le siège de la préfecture est à Toulon depuis le 25 septembre 1974, auparavant il était à Draguignan. Le siège de la préfecture était à Draguignan de 1800 à 1974.

3 Comme beaucoup de départements, le Var porte le nom d'un cours d'eau. Mais quelle est la particularité du département du Var qui le rend unique en France ?

- **Le fleuve 'Var' ne coule pas sur le territoire du département**
- Le fleuve 'Var' ne traverse qu'une petite partie du territoire du département
- Le 'Var' est un tout petit ruisseau

« Le fleuve "Var" constituait la limite orientale du département du Var avant le rattachement du Comté de Nice à la France et le rattachement de l'arrondissement de Grasse au nouveau département des Alpes-Maritimes. De ce fait, le Var ne coule que sur le territoire des départements des Alpes-Maritimes et des Bouches-du-Rhône. »

4 Quel est le massif la plus élevé parmi ces trois propositions ?

- Le Massif des Maures
- Le Massif de l'Estérel
- **Le Massif de la Sainte-Baume**

« Le point culminant du Massif des Maures a une hauteur de 771 mètres. La hauteur maximale du Massif de l'Estérel est de 618 mètres. Le Massif de la Saint-Baume a une altitude maximale de 1 147 mètres. »

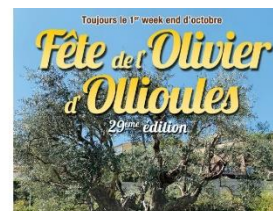
5 Quel est le point culminant du département du Var ?

- Le Massif de la Sainte-Baume
- Le Massif des Maures
- **La Montagne de Lachens**

« Point culminant du département du Var, la Montagne de Lachens culmine à 1 715 mètres »

6 Où a lieu la fête de l'olivier ?

- À Saint-Tropez
- **À Ollioules**
- À Roquebrune-sur-Argens
-



7 Quel est le nom des habitants de la ville de Draguignan ?

- Les Draguignannais
- Les Draguénois
- **Les Dracénois**

8 Le fleuve "Argens", principal fleuve du département, traverse 21 communes. Parmi ces trois communes, laquelle n'est pas traversée par ce fleuve ?

- Saint-Maximin-la-Sainte-Baume
- Vidauban
- **Saint-Raphaël**

9 Lorsqu'on est "Empégué", on est ?

- Empêtré
- **Saoul**
- Trompé

10 Ce beignet local est très apprécié, il s'agit ?

- De l'Estouffe belle-mère
- **Du Chichi-Frégi**
- Du Beignis





Le Courrier des Lecteurs

Coucou les copines

Merci pour ce gentil message, c'est vrai que peu à peu la vie reprend et j'espère que nous nous reverrons bientôt.
gros bisous.
Raymonde

Bonjour et MERCI à nos « DDD » et à leur Brigade qui, une fois encore, n'ont pas ménagé leurs efforts, et telles des abeilles 🐝 🐝 🐝 ... jour après jour... se sont attelées à leur tâche pour nous offrir cette jolie « Gazette déconfinement » qui nous ramène au temps d'avant, et nous donne l'envie de retrouver « ces plaisirs démodés » qui nous ont tant manqués !!... Admirer la nature et s'enivrer de ses odeurs, cueillir ses fruits et ses fleurs le long de nos beaux sentiers, se retrouver entre amis, boire à la terrasse d'un café... et tout cela... avec le goût du Bonheur retrouvé !!
Grâce à « Elle »... et à toutes les autres... on dira malgré tout « Que cette vie fut belle »
Une Gazette digne du « TAPIS ROUGE » Amicalement. Marguerite et



Coucou à toutes. C'est toujours un plaisir de vous lire vivement septembre que l'on puisse se retrouver
bises Christine

BRAVO LES FILLES. C'EST UN PLAISIR DE PASSER DU TEMPS AVEC VOUS. JE NOUS SOUHAITE LE MEILLEUR POUR LA SUITE .A BIENTOT LA JOIE DE SE REVOIR. BISOUS MARYSE



*Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com
À la semaine Prochaine,
Bien amicalement,
Geneviève et Corinne*

*Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :
<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>*